

# virtu<sup>fit</sup>

*Opvouwbare Fitness Trampoline*

## Gebruikershandleiding



NL

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	3
CHECKLIST	4
MONTAGE INSTRUCTIES	5 - 8
ONDERHOUD	9
TRAININGSRICHTLIJNEN	10

## WAARSCHUWING:

***Raadpleeg uw arts, voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens de trampoline gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit product. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u begint met monteren van de trampoline en/of er gebruik van gaat maken.***

## ATTENTIE

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als de trampoline goed wordt gemonteerd en onderhouden.
- Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat de trampoline regelmatig wordt onderhouden.
- Onderdelen die beschadigd zijn moeten worden vervangen voordat de trampoline verder gebruikt wordt.
- Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op delen van de trampoline.
- De trampoline is gemaakt voor een maximaal gebruikersgewicht van 135 kg.
- Langdurige blootstelling aan verwerking en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op delen van de trampoline.
- Maak enkel gebruik van de trampoline indien deze volledig volgens de instructies in de handleiding gemonteerd is.

### **Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:**

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrekkig onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvorschriften onderhouden van het fitnessstoestel.
- Het product in de grond is verwerkt.
- Defecten veroorzaakt door externe invloeden (bijv. klimaat- en weersinvloeden).

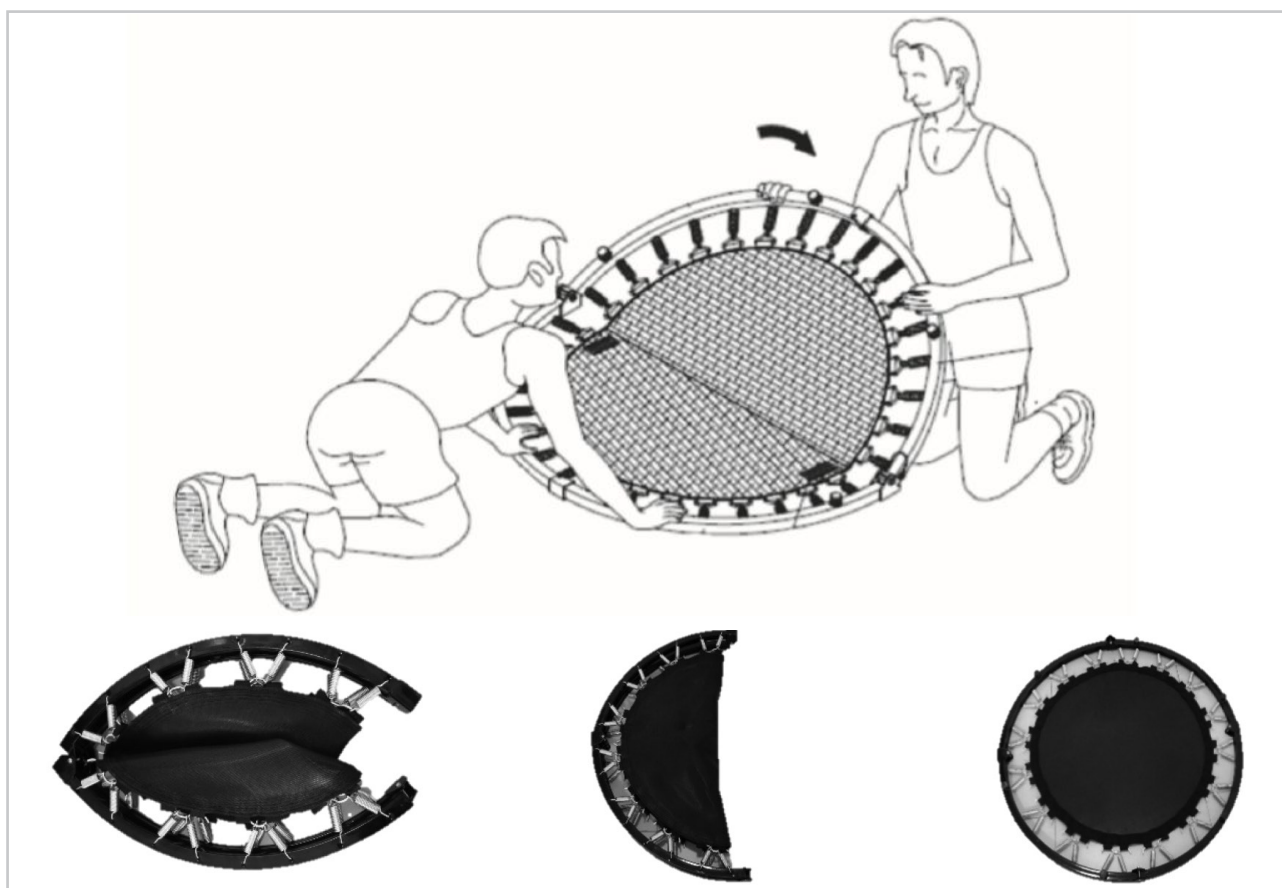
## ONDERDELEN

Open de doos, haal alle onderdelen uit de verpakking en leg deze op de grond.

#	OMSCHRIJVING	AANT.
A	Frame kussen	1
B	Springmat	1
C	Frame buis	1
D	Pootbasis	6
E	Moersleutel	1
F	Veren	32
G	Schroefset	4
H	Handrails set	1

**Missende onderdelen:** Indien u denkt dat u bepaalde onderdelen mist in uw pakket, controleer dan zorgvuldig het piepschuim en de trampoline zelf. Sommige onderdelen (bouten, schroeven, etc.) zitten al bevestigd aan/in de trampoline.

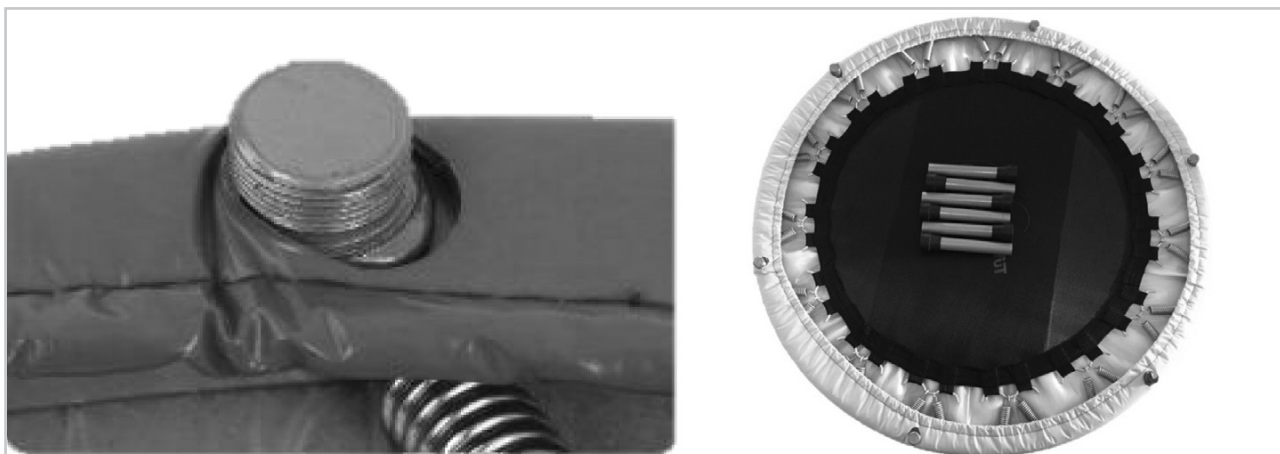
## STAP 1



- Open het gevouwen frame.

Voor het openen van de trampoline is enige druk nodig. Het wordt sterk aangeraden om dit deel van het montageproces door 2 personen te laten uitvoeren, met één persoon aan de ene kant van de trampoline en de tweede aan de andere kant van de trampoline.

## STAP 2



- Installeer het frame kussen op de trampoline en breng de gaten in het kussen in de juiste positie.

## STAP 3



- Schroef de poten stevig vast in de daarvoor bestemde gaten. Ga vervolgens op de trampoline staan om er zeker van te zijn dat de poten stevig en vlak op de vloer staan.

## STAP 4



- Verbind het midden van de handrail door de pin op de bovenste leuning te duwen en de twee delen in elkaar te laten glijden.



- Steek beide uiteinden van de bovenste handrail gedeelte in de rechter en linker handrail steunen. Zorg ervoor dat u een "klikkend" geluid hoort en dat de samengevoegde delen goed vastzitten voordat u verder gaat.



- Verwijder de plastic doppen onder de poten en schuif twee schroeven over de poten. Plaats de plastic doppen daarna terug.

**LET OP!** Zorg ervoor dat de schroeven op de juiste poten worden geplaatst, waar uiteindelijk de handrail bevestigd moet worden.

## STAP 5



- Bevestig de leuning aan de buizen en bevestig deze met de schroeven. Houd er rekening mee dat er 2 sets schroeven zijn voor elke poot.

***De VirtuFit Opvouwbare Fitness Trampoline is nu compleet en klaar voor gebruik!***



## DAGELIJKS ONDERHOUD

- Reinig en verwijder zweet/vocht na elk gebruik. Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen
- Controleer of de trampoline vrij is van stof en vuil.

## HALFJAARLIJKS ONDERHOUD

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband de trampoline, vastdraaien zoals vereist.

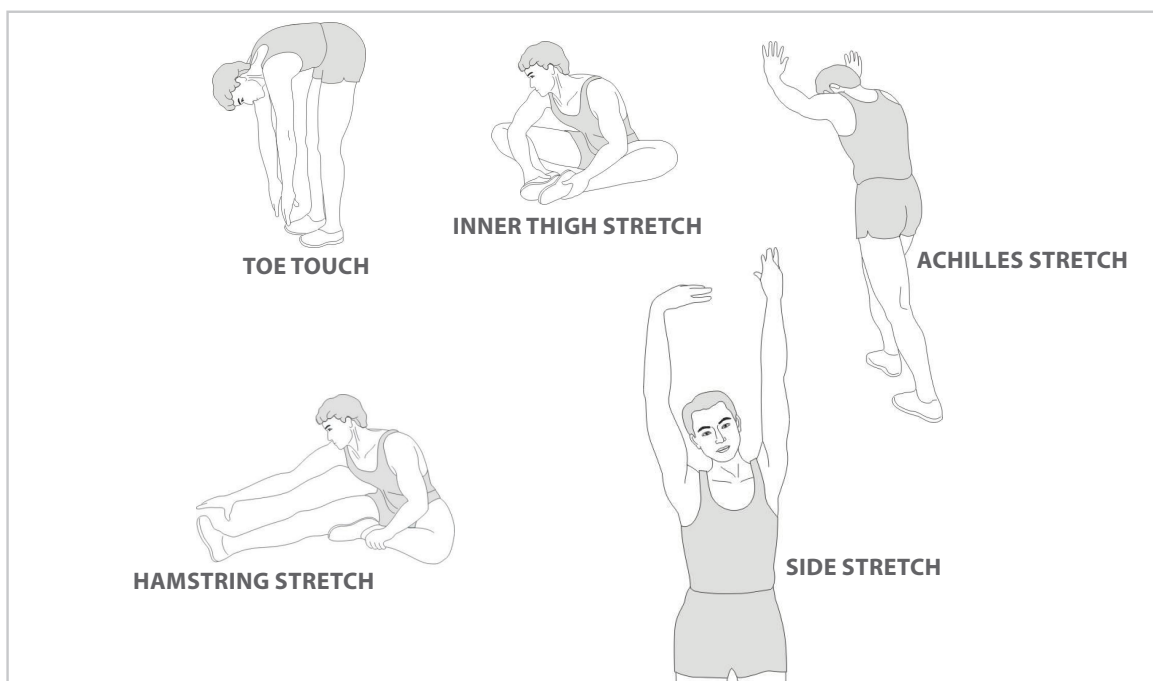
**Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer het hele programma minstens twee tot bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kunt u uw trainingsintensiteit verhogen tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.**

## WARMING UP

Het doel van een warming up is dat u uw lichaam voorbereid op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm je lichaam op in twee tot vijf minuten voordat u met een cardio- of krachttraining begint. Doe activiteiten die uw hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op zijn plaats.

## STRETCHEN

Stretchen terwijl je spieren warm zijn is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling down want het vermindert de kans op blessures. Stretch oefeningen moeten gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Hieronder enkele voorbeelden:



## COOLING DOWN

Het doel van de cooling down is het lichaam aan het einde van elke oefensessie terug te brengen in zijn normale of bijna normale ruststand. Een goede cooling down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

# virtuafit

*Voor vragen of ontbrekende onderdelen  
kunt u contact opnemen met  
Fitness Benelux*



**Nederland**

**T** +31 (0)74-7600219

**E** [service@fitnessbenelux.nl](mailto:service@fitnessbenelux.nl)

**W** [www.fitnessbenelux.nl](http://www.fitnessbenelux.nl)